

# CONSEJOS PARA SUPERAR EL VAGINISMO

## EJERCICIOS PARA PRACTICAR A SOLAS

El objetivo de estos ejercicios es relajar la musculatura que rodea la vagina. Se pueden hacer de varias maneras.

La regla de oro es que debes conocer tus genitales a la perfección. Ninguna mujer debe dejar de hacer esto. Toma un espejo y autoexplórate. ¡Sin miedo! Los genitales forman parte de nuestro cuerpo, igual que las manos o los pies.

Primero, ¿has oído hablar de los ejercicios de Kegel (1952)? Pues se hacen de la siguiente manera:

Imagina que estás orinando y tienes que aguantar porque no tienes donde hacer pis. Contrae fuertemente primero y luego relaja. Si en realidad te estuvieras orinando, relajarías en el momento que sale el pis, ¿no? Pues hazlo exactamente igual. Puedes hacer contracciones lentas y aguantando un poquito o también contracciones rápidas y seguidas. Puedes hacerlo en cualquier sitio y situación, de pie, sentada... Nadie se enterará.

Segundo, la masturbación a solas. Un aspecto importantísimo para vencer problemas de vaginismo es que la mujer se masturbe, pues experimentar placer a solas es una clave importante para que no haya dificultades con la pareja. Si nunca lo has hecho, trata de empezar, por ejemplo, en situaciones íntimas, como la ducha. Toca suavemente la vulva mientras te lavas o pasa el chorro de la ducha por los genitales. Después, experimenta por tu cuenta y trata de masturbarte sin llegar a introducir los dedos en la vagina, sólo acariciando el clítoris.

Una vez que consigas masturbarte a solas, intenta introducir, con mucha suavidad, un dedo en la vagina. Toca todo lo que puedas por dentro, por curiosidad. Después de conseguirlo con un dedo, prueba a hacerlo con dos. Si estás relajada y lo logras... ¡vas por buen camino!

Trata de introducirte un tampón cuando tengas la regla. Lo más habitual es que una mujer con este tipo de disfunción ni siquiera pueda lograrlo, así que prueba durante los días de la menstruación.

## PARA PRACTICAR CON AYUDA DE LA PAREJA

Después de varios ejercicios, si has logrado con éxito la penetración de los dedos, entonces prueba a que sea tu pareja quien te masturbe, primero sin introducir los dedos y más adelante intentándolo con sumo cuidado. Si lo logran hacer con normalidad, pueden pasar al siguiente ejercicio.

Ha llegado el momento del coito. Ella debe estar encima de su pareja porque así podría guiar el pene con facilidad y de manera que no le moleste al

introducirlo. Si duele, tranquilos. Lo dejan por ahora y vuelven cuando ella quiera. ¡No hay prisa!

Una vez que se logra la penetración, no se lancen a realizar los movimientos propios del coito. Quédense quietos, se miran un ratito, se ríen un poco y lo dejan. Hagan este ejercicio sin movimientos, en varias ocasiones, para comprobar que se logra la penetración sin problemas.

El siguiente paso consiste en que sea ella la que empiece a moverse como le guste y con cuidado.

Recuerden que una vez que se ha conseguido la penetración, el objetivo más inmediato no es lograr un coito estupendo y llegar al orgasmo, ni querer innovar con ésta u otra postura y de repente tener unas relaciones sexuales espectaculares. La meta es que no haya dolor. El resto vendrá solo, poco a poco.

[Texto de Lorena Berdún, ¿Qué nos pasa en la cama?, Santillana, Madrid 2002.](#)